

純樸之路

基督徒默禱之徑

作者—文之光神父
翻譯—謝菊英修女



純樸之路

基督徒默禱之徑

作者：文之光 神父

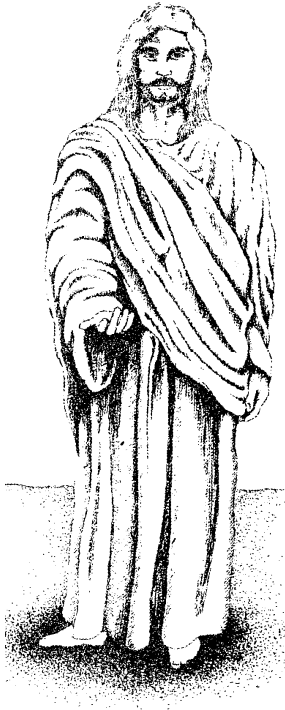
Laurence Freeman OSB

翻譯：謝菊英 修女

Sister Teresa Hsieh DC

你們要靜定

應承認我是天主（詠四十六）



目錄

如何默禱	-----	P1
以天主為中心	-----	P3
心靈的祈禱	-----	P3
專心致志	-----	P4
靜默	-----	P5
臨在	-----	P6
窄路	-----	P10
短誦	-----	P13
自律	-----	P14
放下自我	-----	P15
基督的博愛	-----	P16
修練	-----	P19
純樸的力量	-----	P21
現在就開始默禱	-----	P23
默禱團體資料	-----	P26



如何默禱

坐下，身體挺直勿動，輕輕地闔上雙眼，態度輕鬆自在，但是保持清醒。在心中默念一個字，建議你默念：「*MA-RA-NA-THA*」。重複地默念這以四個音節組成的短誦，每個音節有同樣的韻律節奏。默唸這幾個字時，用心聆聽，溫和及持續地。不要思考或想像任何事。在默禱時，如果有任何思緒或意念，都是分心。一旦分心，立刻回復默念：「*MA-RA-NA-THA*」，每天早上與晚上默禱約二十至三十分鐘。



純樸之路

基督徒默禱之徑

在默禱時，我們會發現看見天主與凝視天主之間的差異。在默禱時，我們並非凝視天主，也不是凝視自己，而是達到純淨地看見天主。換言之，當我們默禱時，我們開始進入初期基督徒所謂的「純淨之禱」。之所以稱之為「純淨」，是因為默禱能淨化內心的形象、慾念、懼怕、和複雜性，「純淨」就是「純樸」。當我們默禱時，我們既不是向天主說話，也不是思考天主，更不是把困難帶到天主的門口，將難題釘在佈告欄上，請求天主解決。耶穌說：「天父在你們求祂以前，已經知道你們需要什麼」。

有些祈禱確實需要說話、思考和圖像，這樣的祈禱方式有效也有用。事實上，任何祈禱，只要有誠心，都會有效且有益處的。因此，默禱並非想要取代其他的祈禱方式。但是，我們需要明瞭怎麼樣的祈禱才是「誠心」，而且也要了解「誠心」的真意是什麼。



進入你的內室，
向你在暗中之父
祈禱。

以天主為中心

在瑪竇福音第六章，耶穌教導我們如何祈禱，首先他說「進入你的內室，向你在暗中之父祈禱」。不要在十字街口立著祈禱，欲求他人的讚賞。耶穌說祈禱要簡單，當你祈禱時，不要嘮嘮叨叨或是玩心智遊戲，只要停留在現在這刻。祈禱時，要放下擔憂與焦慮，切勿在心中分析或歸納這些瑣事，也不是要思考解決的方式。

心靈的祈禱

事實上耶穌對祈禱的教導，給默禱一個完美的描述。耶穌教導靜觀，並告訴我們什麼是真誠。福音中耶穌教導我們要出自內心地生活、說話、祈禱，這就是真誠的內涵。當我們祈禱時總想改變週遭的人與事物，結果個人的意向變成了祈禱的重心，期望世界會變的更好，我們的生命會變個更好。



但這樣的祈禱有點問題，因為祈禱首要的原則與重點不在於「個人的意向」，不要想試圖以一己之力改變這個世界，因為那是天主的事。如果我們願意與天主合作的話，它會藉我們去工作。當我們祈禱時開放內心而預備改變，就表示我們的誠心。真正需要改變的是祈禱者自己，祈禱時，我們準備自己將被改變。之後，自然的，世界也會改變（即便是微不足道的改變），因為我們是世界的一份子。

專心致志

因此，默禱時不要帶入個人的意向與祈求，卻要專心致志。我們不是表達個人意向，我們要全神貫注，這是默禱以及種種默觀生活純淨的視野，故此，我們不是玩味有關天主的某種思想或形象。我們不是向天主說話，也不是思考問題，而是在做更高超的事，若望·邁恩神父曾說：在默禱中，人能選擇和實現人類最深邃的能力，因為這是與主相偕、活在主內。

祈禱時，我們準備自己將被改變。之後，自然的，世界也會改變（即便是微不足道的改變），因為我們是世界的一份子。



若望·邁恩神父

曾說：

要是學會安靜坐下，不煩亂，默不作聲已經教導我們深深領悟靈修之道，因為那是超越慾望的重要的一步。

靜默

容我簡述默禱的方法。默禱時，經熟練後發展的第一個元素就是「寂靜」。這就是聖本篤所說的「*quies*」，意思是寂靜的保持靜止。因此默禱時，首先要學習安靜，身體儘量安靜不動，這聽起來好像是偉大奧秘之旅的初階步驟。每次默禱時，只要你記得，這樣，你會獲益不少。邁恩神父說：要是學會安靜坐下，不煩亂，默不作聲已經教導我們深深領悟靈修之道，因為那是超越慾望的重要的一步。

安靜坐下時，我們以愛表達關心他人的福祉，當你實行默禱後，或許會想要加入默禱小組。若望·邁恩神父鼓勵想做默禱且願意持續默禱的人，在默禱中培養團體的恩寵。默禱時，在房間內坐在你旁邊的人，就是你的近人。以後，無論在公共汽車或超級市場排隊時，你旁邊的人就是你的近人。作默禱時，首先要安靜、放鬆而認真。



然而，當內心慢慢地靜默時，你會發現思想反而無法安定，思想開始到處流竄，興致高昂，其中充塞著恐懼、渴望、幻想、回憶、計畫。一開始，你會想跳起來跑掉，如果你真的這樣做，你只是在逃避自己。

後來你會發現你不能逃避自己；你也總是在埋伏、襲擊你自己。

臨在

曠野教父是祈禱的導師，邁恩神父從曠野教父的教導中重拾默禱的傳統。按曠野教父的說法，興致高昂、思想波動是一個很重要的標記，你必須知道如何解讀。初期基督信徒隱修士明瞭人的思想分心走意是原罪的後果，因為我們沒有辦法專心與天主此時此刻的臨在。

天主真的時時刻刻的親臨於此，天主便是此時此刻，同樣的我也在這裡，我也屬於此時此刻。要不然在哪裡呢？可是，怎麼我們卻覺得天主是虛空的呢？為何天主好像離我們很遠呢？為什麼有時覺得天主好像根本就不存在呢？不是天主是虛無的或是不存在，而是因為我自己不真實、不全心全意、不真誠的處於此時此刻。



我們若不是處於過去，就是身

在未來，計畫今晚、明天、明年、
或是二十年後退休。當我們計畫未
來時，常常欲求操控現實。



當你默禱時，猶如在鏡中反觀生活中的實相。當我們靜坐默禱時，我們的思想顯示自己的實況：分心、混亂、煩躁、不安、害怕、驕傲，內心充滿夢想、幻想、恐懼、焦慮，醞釀著憤怒或受傷而生的怨恨的種子，隨時準備爆發。如果你分析在某時某刻你到底在想什麼，你會發現大多時候都是在回憶過去，總是混亂不堪。你可能隨時操心今天到這時刻所做的事情、上星期發生的事，或是很久以前的陳年創傷經驗。倘若我們一直活在過去，我們是不可能感受到平安獲喜樂，我們可能時時感到悲傷、懷疑、氣憤、懊悔、自責。

若我們不沉緬於過去時，我們通常就是在幻想未來，計畫今晚、明天、明年、或是二十年退休後我要做什麼？當我們計畫未來時，通常我們總是很焦躁，想掌握現況。所以我們很快就感到不安和害怕，因為事事無常，我們明瞭自己是無法掌握現況的。當我們計畫或幻想未來時，通常會激起人對死亡的害怕，這是最基本並且是最常被壓抑的恐懼。

當我們計畫或幻想未來時，通常會激起人對死亡的害怕，這是最基本並且是最常被壓抑的恐懼。



現在我們可以更清楚的分辨思想的三個狀態：
活在過去、
活在未來、
做白日夢。
這些狀況都無法讓你從真理中獲得深度的滿足。

活在過去無法快樂，幻想未來也不會擁有任何平安或喜樂。思想總是會四處流盪，可能跑到迪士尼樂園中做個幻想美夢或是做白日夢。塞蒙維爾（*Simone Weil*）曾說過：「白日夢是一切罪惡之源」。我們浪費那麼多時間做白日夢，這句話對人真是當頭棒喝，因為回憶或幻想只能短暫的逃避現實，最後，我們必須回到大地的氛圍，可能「撲通」一聲而重新回到現實人間！所以在迪士尼樂園我們找不到平安或喜樂，只是暫時的逃避現實，放個假而已。

我們要往哪裡去？

這句單純、真誠的問句，開啟了走向靈性之旅的大門。現今，我們可以清楚分辨思想的三個狀況：活在過去、活在未來、活在白日夢裡。這些狀況都無法讓你從真理中獲得深度的滿足，不能獲得平安，也不能找到純淨的、喜樂的泉源和真正的快樂。



真的有平安嗎？純然的平安真的存在嗎？我們可能在身外找到平安嗎？如果可以的話，平安在哪裡？我們要做什麼？我們尋尋覓覓，透過辨別，最後發現，終究還是要回到唯一可以找到天主的地方，那就是「此時此刻」。

在整個時空中，唯有在「此時此刻」才能經驗天主，這就是我們所謂的默觀、默觀生活、默觀狀態，那就是切切實實的活於此時此刻。

窄路

默禱時，我們就是繞道走窄路。默禱時，我們的心思回顧「過去」到幻想「未來」時，思緒總會四處流竄，其中還夾雜著許許多多的白日夢，但是，每次做默禱時，我們要學習盡一己之力、全心全意地，以慷慨的心專注於此時此刻。我們不是思考此時此刻，而是全神貫注於當下。待我們思想充分安靜，靜止時，留心等待溜過此時此刻的真實面。

當我們的思想充分的靜止、靜寂時，我們留心、等待溜過此時此刻的真實面。



要達到這種境界是需要方法的。事實上，只要簡單的自律和靈修訓練便足夠，那是一個非常簡單的方法，在某種形式上，也可在其他早期的宗教傳統中找到。

若望·邁恩神父在東方居住時，初次經驗到默禱的方法。之後，在他所屬的基督宗教傳統中，在初期基督宗教的隱修士、曠野會父與會母的講道和故事中，他也再次發現到這方法。

這些靈修大師皆建議練習專心致志，這是進入內心純淨的方法。他們建議默禱時，選一個字或一個短句，在默禱的整個時間內，不斷地一心一意重複唸這個字或短句、或是短誦。忠實純樸地不停地唸誦這個短句或短誦，能將你的思緒收攝於內心。不斷地誦唸短誦，內心自然會開闢一條寧靜的小徑，引導你穿越內心的吵雜、分心、煩躁、心情起伏。切記耶穌所說的「生命之道」。他說：「那進入生命的道路是多麼的狹窄，找到它的人的確不多。」



不斷地複誦短誦，自然會鋪陳、創造
一條寧靜的小徑，引導你穿越思想中所
有的吵雜、分心、煩躁、心情起伏。切
記耶穌所說的「生命之道」。他說：「那
進入生命的道路是多麼的狹窄，找到它
的人的確不多。」



天主是一切生命之源，祂創造一切，因為天主專注於其內，祂出於愛創造了生命。

捨棄
才是純淨的神貧

短誦

選擇短誦很重要，比如你可選取耶穌的名字，這是很古老的基督徒短誦。你也可以唸「阿爸，父啊！」，耶穌在祈禱中，將「阿爸，父啊！」這句話神聖化。我個人則推薦若望邁恩神父所教導的短誦 *Maranatha*，這是很古老的基督徒禱詞，*Maranatha* 的意思是「吾主來臨」，這是阿辣美語，是耶穌時代的語言。聖保祿寫給格林多人前書，就是以這句話來作結語（格前 16：22）

如果你選「*Maranatha*」做短誦，要分四個相等的音節：*Ma-ra-na-tha*，在內心很清楚的唸出這個字，一邊默念一邊聆聽，切勿思考這個字的涵義。默禱不是思考，要放下所有起伏的思想，不必鼓勵，也不用刻意排斥。在默禱中，即便有再好的思想觀點，或是任何靈性上的啟發，也都要捨棄，捨棄才是純淨的神貧。我們必須捨棄一切，在內心唸短誦，別無他求。



因為「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」這條走向神貧的康莊大道，就是忠實地、慷慨寬宏地複唸短誦。複唸短誦會讓你捨棄一切，獲得靈性的自由和寬弘。

自律

重複唸短誦是一個很重要的訓練，也是默禱的藝術。安然靜坐，背部挺直，這是最基本的坐姿，可以讓你保持警覺和醒悟。然後，溫和地、在內心默唸短誦。按傳統教導，整個默禱的時段，我們由始至終要重複不斷地默唸短誦，事實上，每天早上、晚上默禱時，也是如此。默禱時不斷的默唸短誦，不要隨意更換短誦，因為持續不斷的練習，可以使這句短誦（逐漸地，不知不覺地，但是千真萬確地）融入紮根於內心意識的深處，使我們置身基督的領域，在祂內深深紮根、成長。

持續不斷的練習，可使短誦紮根於內心意識的深處。使我們置身基督的領域，在祂內深深紮根、成長。



時刻生活在 專心致志中

默禱激發了憐憫 之心。



放下自我

唸短誦是基督信徒默禱的心傳，不是一些花俏的技術。專心唸短誦需要功夫，要捨棄自己的意識，就是耶穌說的捨棄自己，但不是靠猛力、藉著起勁的功夫，我們不能以恨自己來愛天主。所以，不要用勁或費力。練習專心和集中注意力不一樣，不是緊皺眉頭或是戰戰兢兢。如果你這樣默禱，不但徒勞無功，也無法持久。持之以恆很重要，必須早晚修煉。集中注意力是無法持久的。卻要時時刻刻生活在專心致志中。

耶穌曾經邀請我們跟隨祂，全神貫注在耶穌所專注之事。要專注一事，我們必須抽離自我，這是世界上最簡單也最困難的事。但是，一旦我們品嚐了其中的甘甜滋味，知道如何做之後，這變成了我們唯一值得做的事。於是，自私與自我中心的思想逐漸成了不合我意的。我們會不知不覺地出自內心愛他人，而不只是盡本分。正如傳統智慧所說，默禱激發了憐憫之心。

基督門徒的召叫就是如此簡單、徹底和奧妙。真正的忘我就可以展現真正的自我，我們超越個人化、狹窄、以自我為宇宙的個人主義，而進入基督博大、博愛的心思。這是要靠實際功夫，而非憑空想像。

基督的博愛

默禱的基本神學是：在我們的存有與內在的核心，就是基督的心神。基督在我們內心祈禱，與我們一起祈禱，也為我們祈禱。祂在每個人的內心深處關注著我們。這純然的關注是很私人性的，而且是很獨特的，關注於你和我，每一個人。但這也是完全普世性的，基督關注所有曾活著，以及未來所以歷史中的人，基督這獨特的博愛存在於我們內，因為祂一直關注在那位祂稱為「阿爸」的天父，即那位被基督認為是祂存有與終向的那一位。耶穌說：「我知道我從哪裡來，往哪裡去。」

真正的忘我就
可以展現真正
的自我

在我們的存有
與內在的核
心，就是基督
的心神。



當我們與基督的心
思合而為一時，我
們所專注的，就是
天主所專注的。

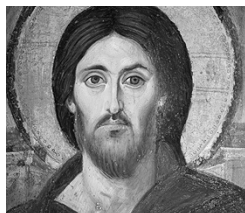
驟然之間，發現我
們正在專注於天
主。

專注是默禱的甜美
果實

這一切就是基督徒默禱中持守靜默的至奧妙意義。我們的存有既然是從天主神聖的專注而來，我們也就集中精神在天主神聖的專注中。要做到這點，我們要與極端專注的基督在愛內合而為一。當我們的心意與基督的心意結合，我們的專著成為祂的專著。驟然間，我們專注於天主。

你們應全心、全意、全力愛上主，你們的天主。

專注是默禱的甜美果實，那是一種自我蛻變的自然流露，因為你心裡明白天主是眷愛著你的。當我們知道並且確信自己是被愛時，我們就改變了，世界也隨之改變了。



默禱不是思考，

要放下起伏的思想，

對它不鼓勵也不排斥。



修練

溫和地、慈愛地、忠信地、專心地唸短誦。不要勉強，但是要不斷地複唸短誦。每次你開始靜坐默禱時，兩秒鐘之後（如果幸運的話）你會開始想起過去、計畫未來、作一些幻想，或是做白日夢，想像與人對話、感到害怕、陷入焦慮、甚至會開始盤算計畫。藉著天主的恩寵，你會突然察覺到自己分心了，這恩寵會一再出現提醒你，因為此時聖神也在你內祈禱。一但你發現自己不再唸短誦，不要浪費時間自我批判或是檢討，只要立刻再回覆唸短誦即可。

捨棄成敗之心

捨棄一切成敗的念頭。你的自我往往會告訴你：你的默禱做得不好，這是在浪費時間，你是很差勁的默禱者，默禱沒什麼趣味，做其他更有滿足感、更速成的事情吧！如果你聽到這些聲音，大可一笑置之地說：「請走開，現在我沒有時間聽你胡說八道！」默禱改變了你的生命，默禱幫助你不再執迷於成敗的念頭。

切勿浪費時間沉迷於這難以抑制的自我憑斷，這樣的分心非常危險，一旦發現自己停止唸短誦，就像小孩子一樣地謙遜而單純地再回覆唸短誦。耶穌說：「你們若不變成如同小孩子一樣，你們決不能進天國」。

以上所說的是默禱的基本重要教導，許多人找尋更神秘或是複雜的方法，我個人的經驗非常有限，但我相信默禱傳統偉大的集體經驗。偉大的奧秘是在純樸的康莊大道上彰顯，不可能在神秘的旁門走道中出現。不要期待會發生任何事。若望邁恩神父說：「如果真的發生了什麼事，不要理會它，如果沒有發生什麼事，就心存感謝。」這就是默禱傳統的智慧。

最偉大的奧秘
僅僅在純樸的
康莊大道上彰
顯，不可能在
神秘的旁門左
道中出現。



純樸的力量

修習純樸之心可以淨化自己與生活。修習純樸之心時，天父存有的奧秘將因而彰顯出來。你會看清楚存有的本質，而且你真正的自我也會更加明朗化，你將會認識自己，因為你就是你自己。純樸的力量使我們超越了黑暗的勢力，因為惡勢力阻止我們與他人建立愛與治癒的關係。純樸使我們彼此之間自然流露出慈悲之心，這都是出自我們本性的直覺。

有一次耶穌祈禱說：「父啊！我稱謝祢，因為你將這些事瞞住了智慧及明達的人，而啟示給小孩子。」

最重要的教導就是純樸本身。無論你已經做默禱二十五年，或是才剛剛開始第一次做默禱，或者是你已經做默禱有一段時間，但中途放棄了，無論你是固定每天祈禱兩次，或者是不固定，或是隨性斷斷續續的，無論是今天或是每一天，我們都是重新開始默禱，從「現在」這一點開始出發，因為我們都是新手，我們只是尋著原來的途徑，以純樸之心再度起步、再次學習。





默禱的菁華是
接受存有的恩賜，
但不佔有。



現在就開始默禱

只是曾經聽說或閱讀過有關默禱的書，或眨眨雙眼，然後又繼續忙亂的做自己的事，根本是徒勞無功，浪費時間。現在就開始默禱。花幾分鐘讓自己做的舒服自在，轉轉頭、動動脖子與肩膀以鬆弛壓力。兩腳著地，如能拖鞋，則可以感覺放鬆，也可以提醒自己在默禱時，不任意走動，留意一下自己的身體狀況。默禱不是心智的訓練，而是全人的祈禱，這是最天人合一，最整合的祈禱，這是純樸的祈禱。

不思考，讓身心整合的好辦法就是暫時留意呼吸，專注在你的呼吸。要放下所有的意念、心事和情緒。當你吸氣時，是接受生命之恩賜；當你呼氣時，你是在歸還那恩賜。

默禱的本質是接受存有的恩賜，但不佔有。默禱時，我們不會將恩賜變成私人擁有物。要留意默禱時所處的空間，當你獨自默禱時，事實上，你並不孤單。



若你與他人一起默禱，相對地，你是在共融中獨處。我們共同分享存有。不論是獨自一人或是團體默禱，儘可能安然靜坐，溫和地讓身心放鬆平靜，雙手放在膝蓋上，或腿上，不可彎腰或聳肩，臉部、額頭、下顎的肌肉都要放鬆。

以心思默唸短誦，不要與雜念鬥爭，就讓他放下吧！不斷溫和地回復、忠實地唸短誦，傾聽短誦，專心一致於短誦，忠實地重複短誦。

我建議唸「*Ma-ra-na-tha*」，「*Ma-ra-na-tha*」默禱二十至三十分鐘，也可以用定時器或是類似的工具。可在默禱之中唸一段聖經，然後，對你內心的聖神致敬，起立，再度回到你充滿驚奇神奧的生活。

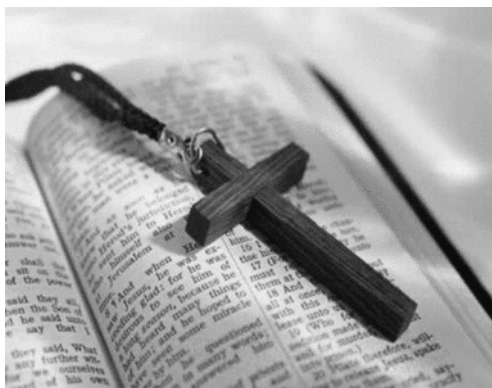
耶穌說：「我將我的平安似給你們，我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣，你們心裡不要煩亂，也不要膽怯。我對你們講論的這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們的喜樂圓滿無缺。」(若 14：27；15：11)

不斷溫和地回復、忠實地唸短誦，傾聽短誦，專心一致於短誦，忠實地重複短誦。



默 禱二十至三十分鐘，也可以用

定時器或是類似的工具。可在默禱之中唸一段聖經，然後，對你內心的聖神致敬，起立，再度回到你充滿驚奇神奧的生活。



默禱團體資料

1911年新客米隆市 (New Harmony) 召開若望邁恩神父研討會以後，遂成立了全球默禱團體 (The World Community for Christian Meditation)，此團體目前已經拓展至全球 100 多個國家，並且仍然持續發展。無論是個人、團體或中心的相關組織，都一起共同分享在默禱中所體驗到的平安與共融的遠景，默禱團體可在家裡、堂區、辦公室、醫院、監獄、大學等地方聚會，而以默禱中心所形成的網絡則協辦默禱團體的發展，以及有關默禱的教導。

倘若此本書幫助你開始做默禱，你會發現跟其他一同參予這默禱傳統的人，分享默禱歷程是有其意義與價值的，如此將鼓勵你，與每週固定聚會的默禱團體聯繫。

如果你想獲取更進一步有關默禱團體的訊息與工作，請參照下頁，歡迎大家和任何一個團體中心聯繫。



歡迎瀏覽全球默禱團體的網站 www.wccm.org，
以獲取相關資訊、聯繫方式、活動訊息、默禱
團體聚會地點，以及每週訊息與讀經。

米地亞媒體中心 (*Medio Media*) 是全球基督信
徒默禱團體的資訊中心，提供豐富的書籍和視
聽材料，以協助有興趣追隨默禱靈修之境的同
行者。

以下的地址將提供免費的資訊，歡迎蒞臨參
觀，購買書籍等等，或來函、來電索取。

Medio Media

627 N. 6th Avenue

Tucson Arizona 85705, USA

Tel : 1-800-324-8305 (美加地區免費電話)

Tel : 1-520-882-0290

Fax : 1-520-882-0311

E-mail : meditate@mediomedia.org

